

---

# Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona

## Projecte POIBIN 2018

---





©2019 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial  
de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/documents/poibin-obesitat-infantil>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



**Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona. Projecte POIBIN.**

**Gerenta de l'Agència de Salut Pública de Barcelona**

Carme Borrell

**Responsables de l'Informe**

Gemma Serral i Carles Ariza

**Col·laboradors/es**

Francesca Sánchez i José Maria González

**Agraïments**

Alba Tor

**Cita recomanada**

Serral G, Sánchez F, Ariza C. Programa de Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona (Projecte POIBIN).  
Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2019.

## Índex

El projecte POIBIN	4
Descripció de la mostra	6
Categoria nutricional	8
Alimentació	10
Activitat física	16
Ús de noves tecnologies	18
Hores de son	20
Conclusions	22
Bibliografia	23

---

# El projecte POIBIN

---

El projecte POIBIN<sup>1</sup> es centra en la prevenció de l'obesitat infantil i la promoció d'hàbits saludables en l'edat infantil a la ciutat de Barcelona.

## Objectiu

L'objectiu és avaluar l'efectivitat d'una intervenció preventiva de l'obesitat per millorar els hàbits alimentaris, augmentar la pràctica d'activitat física, reduir les hores de visionat de pantalles i augmentar les hores de son dels escolars de 3 a 4 anys d'edat.

## Metodologia

El projecte es dissenya en dos grups: el grup intervenció i que per tant, s'hi duen a terme certes accions i el grup comparació (on l'intervenció es difereix en el temps). En el grup intervenció es proposen accions a nivell individual, familiar, escolar i comunitari.

El projecte recluta un total de 101 escoles de la ciutat de Barcelona amb Educació Infantil. Les escoles dels districtes de l'Eixample, Gràcia, Nou Barris i Sant Martí són les pertanyents al grup intervenció (50 escoles). D'altra banda, les escoles situades en els districtes de Ciutat Vella, Sants-Montjuïc, Les Corts, Sarrià-St. Gervasi, Horta-Guinardó i Sant Andreu són del grup comparació (51 escoles).

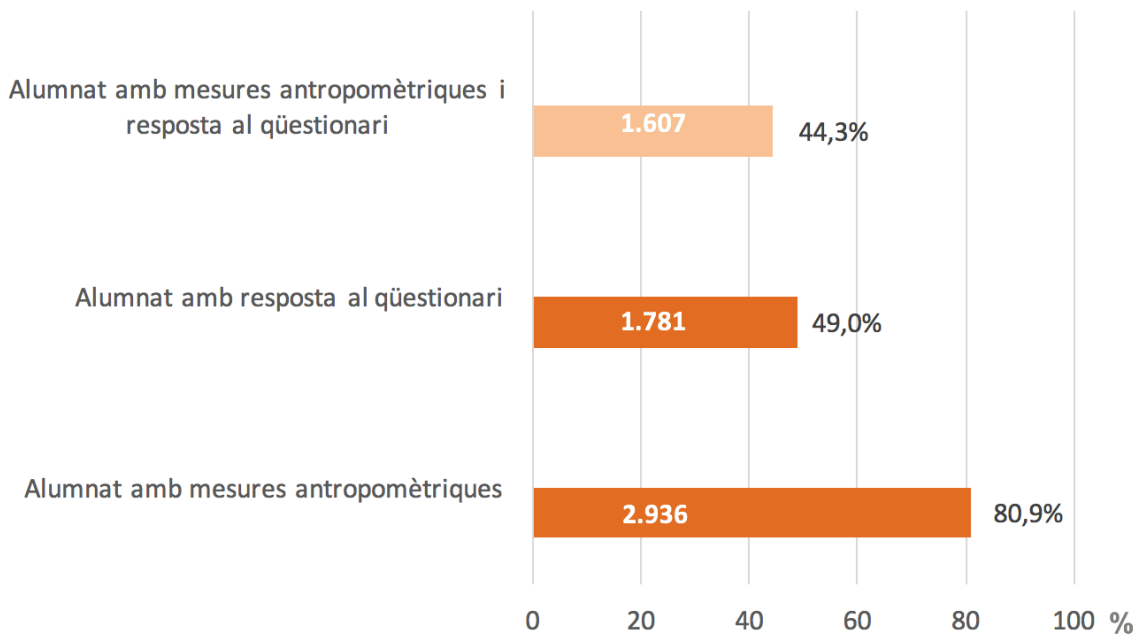
Les accions realitzades a les escoles participants es basen en un qüestionari dirigit a les famílies, on es recullen dades sobre alimentació, activitat física, descans i ús de pantalles del fill o filla que participa en el projecte. I d'altra banda, es varen prendre les mesures antropomètriques dels nens i nenes participants en el projecte.

A les escoles del grup intervenció, a més, se'ls va fer accions a l'aula per promoure els hàbits saludables i, des de l'escola, es va convidar a les famílies a participar en uns tallers per incentivar aquests hàbits en l'àmbit familiar. Aquestes accions també es proposen per a les escoles del grup comparació, de forma diferida, a partir del curs 2019-20.

# Descripció de la mostra

- El projecte va convidar a 3.631 famílies de 101 escoles
- Es van practicar les mesures antropomètriques de pes, mida i greix corporal al 80% dels infants (la resta van ser pèrdues per motius de no autorització a participar, malaltia del nen/a o baixa del nen/a de l'escola)
- Varen respondre al qüestionari d'hàbits sobre alimentació, activitat física, descans i ús de pantalles del nen/a que participa en el projecte el 49% de les famílies

**Figura 1.** Percentatge de resposta en el projecte POIBIN (N=3.631).  
Barcelona, 2018.

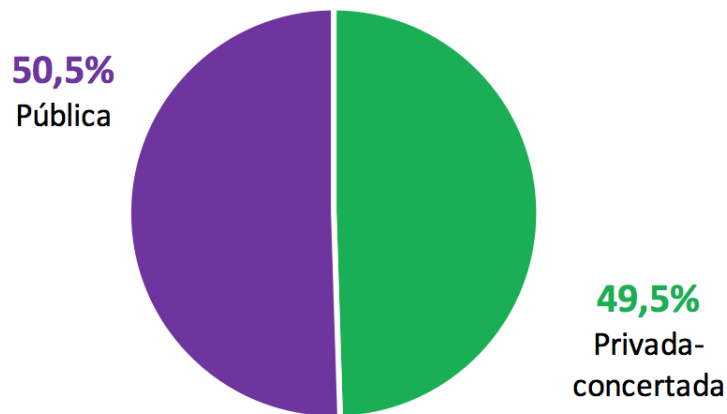


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

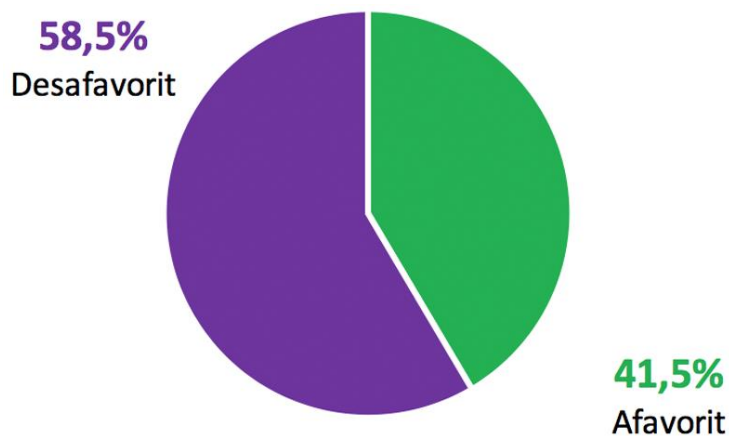
- La meitat del centres educatius són de titularitat pública
- Gairebé el 60% dels centres educatius es troben ubicats en barris de nivell socioeconòmic<sup>2</sup> desfavorit

**Figura 2.** Descripció de la mostra segons titularitat del centre educatiu i nivell socioeconòmic del barri del centre educatiu (N=2.936). Barcelona, 2018.

### Titularitat



### Nivell socioeconòmic



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).



---

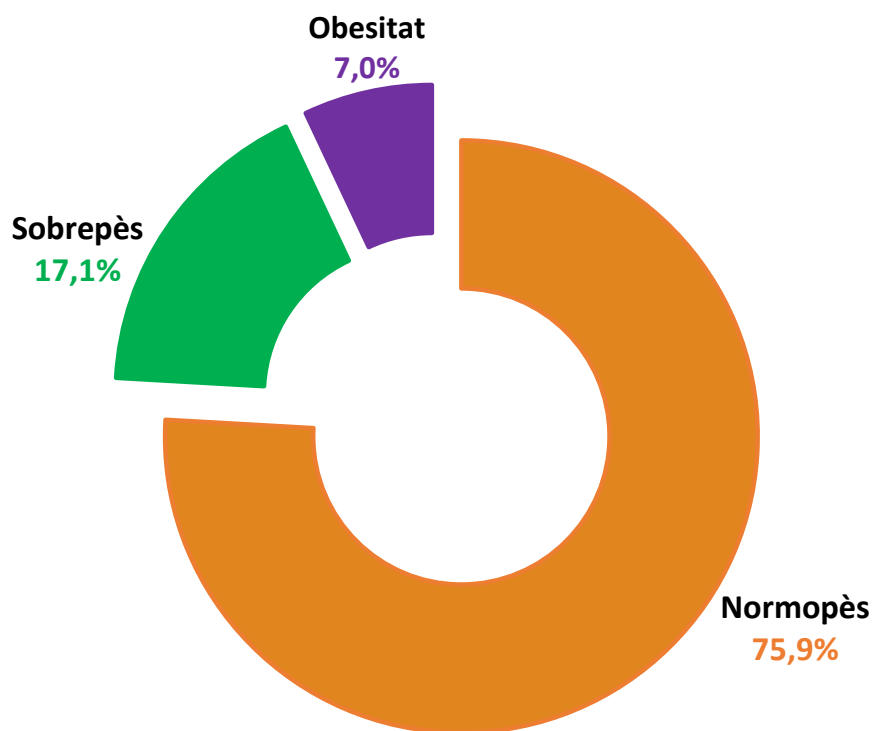
# Categoria nutricional

---

- Un 7% dels infants de 3 a 4 anys presenta obesitat segons l'Índex de Massa Corporal (IMC)
- No s'observen diferències en l'IMC segons sexe
- L'obesitat és major en aquells centres educatius situats en barris de nivell socioeconòmic desafavorit

---

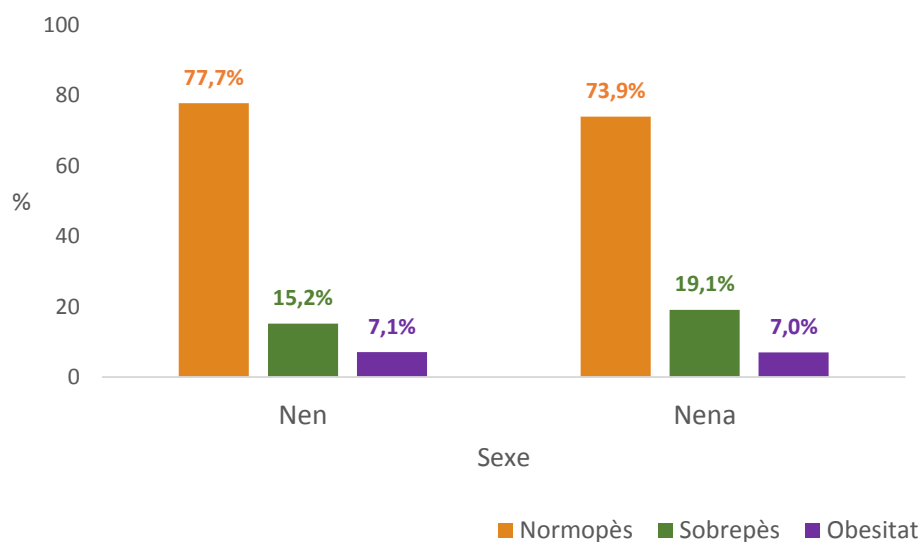
**Figura 3.** Descripció del percentatge d'Índex de Massa Corporal (IMC).  
Barcelona, 2018.



---

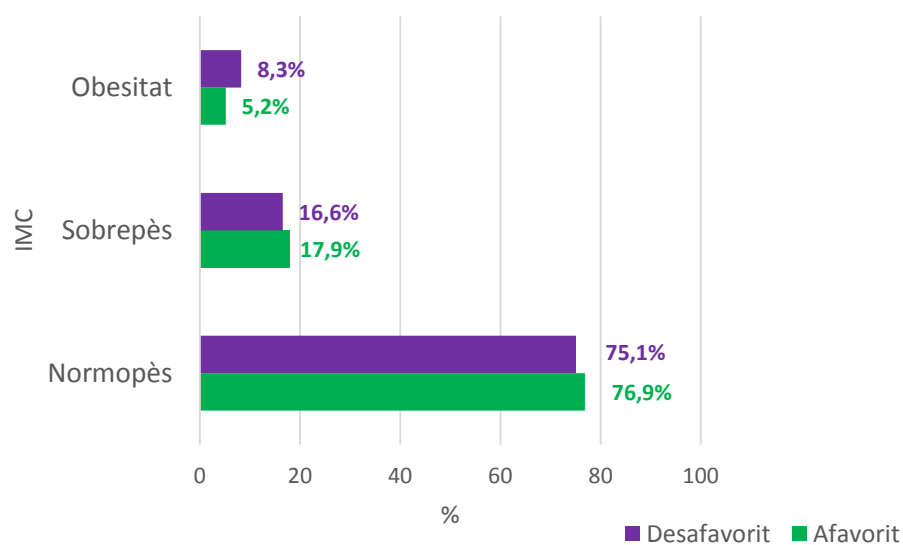
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 4.** Descripció del percentatge d'Índex de Massa Corporal (IMC) segons sexe. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 5.** Descripció del percentatge d'Índex de Massa Corporal (IMC) segons nivell socioeconòmic del barri del centre educatiu. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

---

# Alimentació

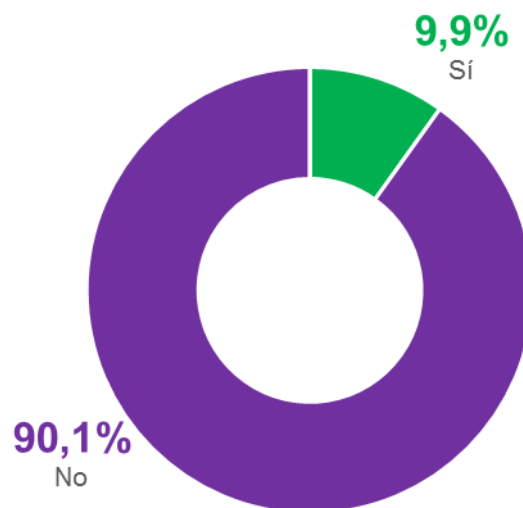
---

## Conducta alimentària

- En general, els esmorzars dels infants no són complerts ni equilibrats, degut a la falta d'algun dels tres components
- Més de la meitat dels infants sopen davant la televisió
- Més de la meitat dels infants freqüenten restaurants de menjar ràpid o *fast-food*

---

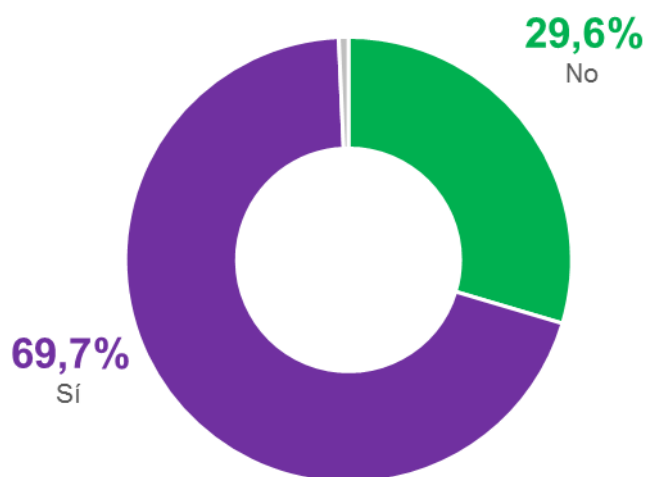
**Figura 6.** Descripció del percentatge d'infants que realitza un esmorzar correcte (fruita, làctic i hidrats de carboni). Barcelona, 2018.



---

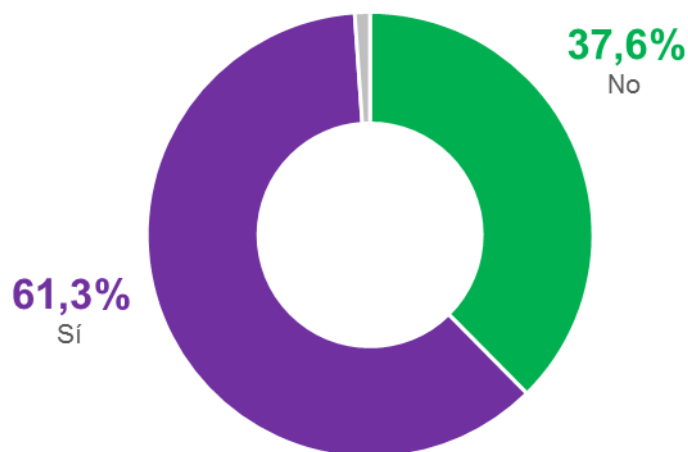
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 7.** Descripció del percentatge d'infants que fa el sopar davant la televisió. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 8.** Descripció del percentatge d'infants que van a restaurants de menjar ràpid. Barcelona, 2018.

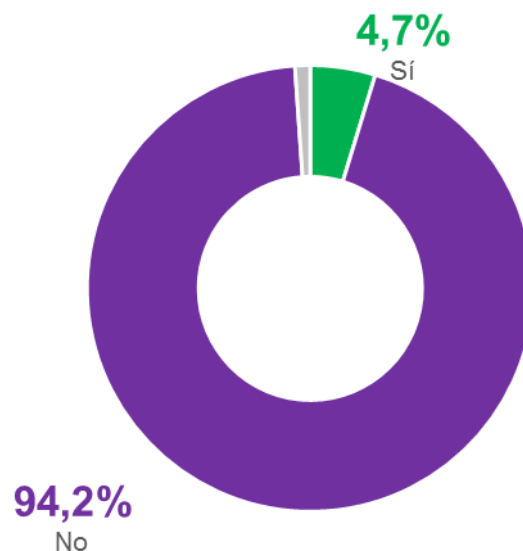


Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

## Hàbits en l'alimentació

- En general, el consum de fruites i verdures en els infants és insuficient, inferior a les 5 racions diàries recomanades
- Els infants s'hidraten adequadament
- El consum habitual de llegums és recomanable per a totes les edats. Malgrat això, la gran majoria dels infants no segueixen les freqüències recomanades de consum (3-4 cops a la setmana)
- En general, els infants consumeixen begudes ensucrades o refrescs ocasionalment (menys d'1 vegada a la setmana)
- El consum de dolços entre els infants és generalment setmanal
- Gairebé la meitat dels infants consumeix brioixeria sovint (1 a 6 vegades a la setmana)

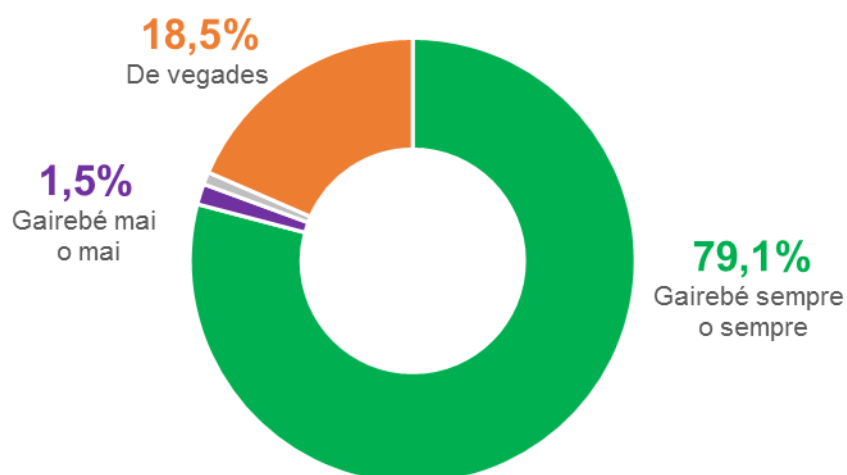
**Figura 9.** Descripció del percentatge d'infants que realitza un consum recomanat de fruita i verdura (5 peces de fruita i/o verdura al dia). Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

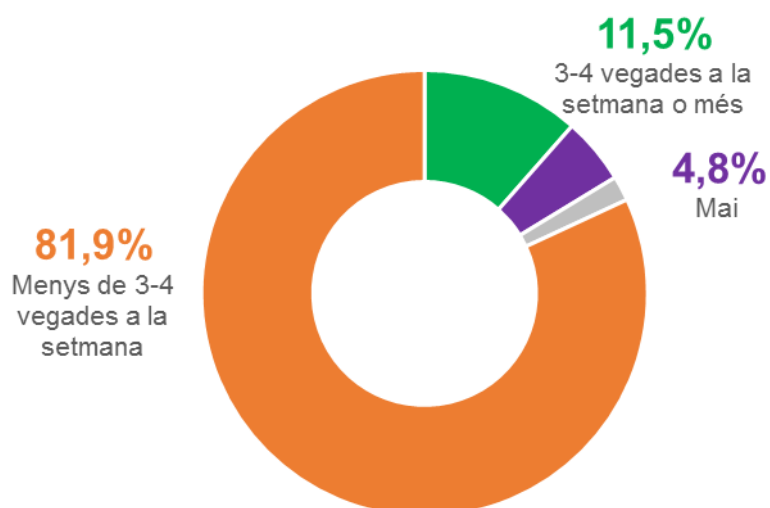


**Figura 10.** Descripció del percentatge d'infants segons el consum d'aigua. Barcelona, 2018.



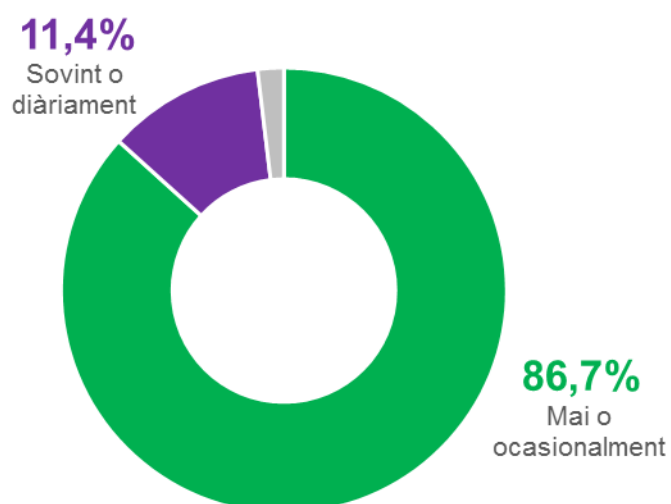
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 11.** Descripció del percentatge d'infants segons el consum de llegums. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 12.** Descripció del percentatge d'infants segons el consum de begudes ensucrades. Barcelona, 2018.



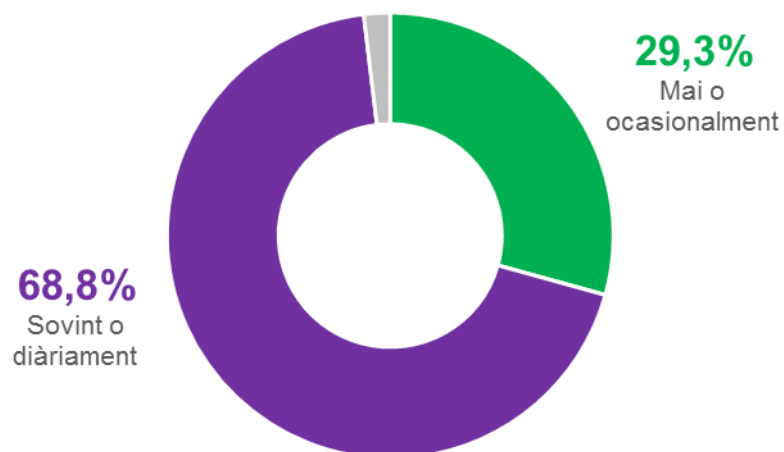
Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 13.** Descripció del percentatge d'infants segons el consum de dolços. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 14.** Descripció del percentatge d'infants segons el consum de brioixeria. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

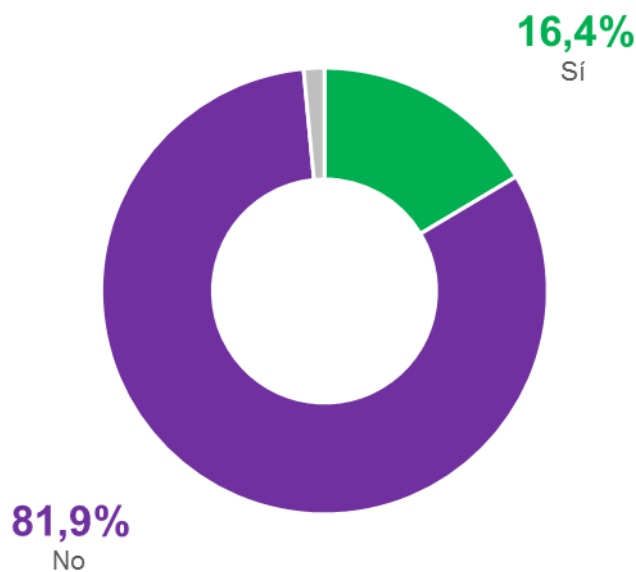
---

# Activitat física

---

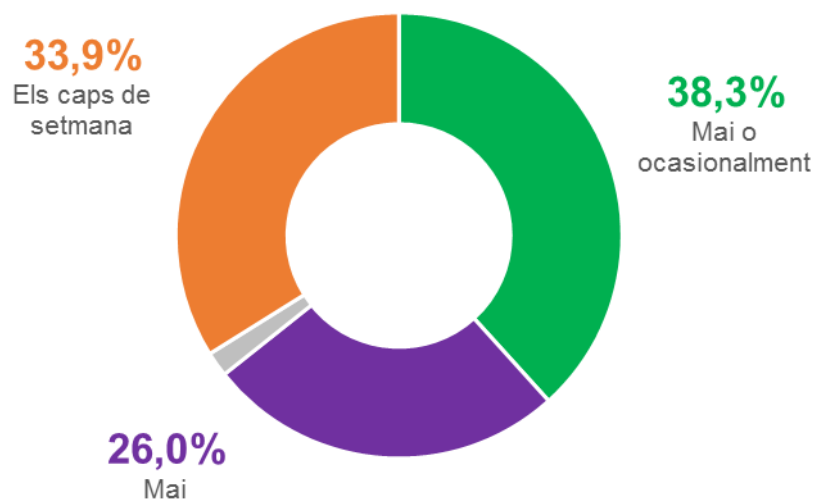
- Només 1 de cada 5 infants realitza activitat física extraescolar reglada entre setmana
- Una quarta part dels infants no fa activitat física en família mai

**Figura 15.** Descripció del percentatge d'infants segons realització d'activitat física extraescolar (esport o activitat extraescolar amb monitor). Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 16.** Descripció del percentatge d'infants segons realització d'activitat física en família. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).



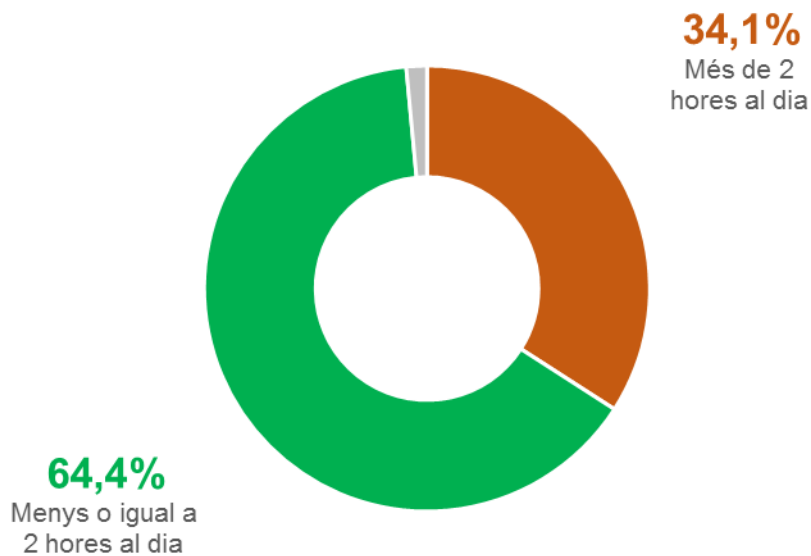
---

# Ús de noves tecnologies

---

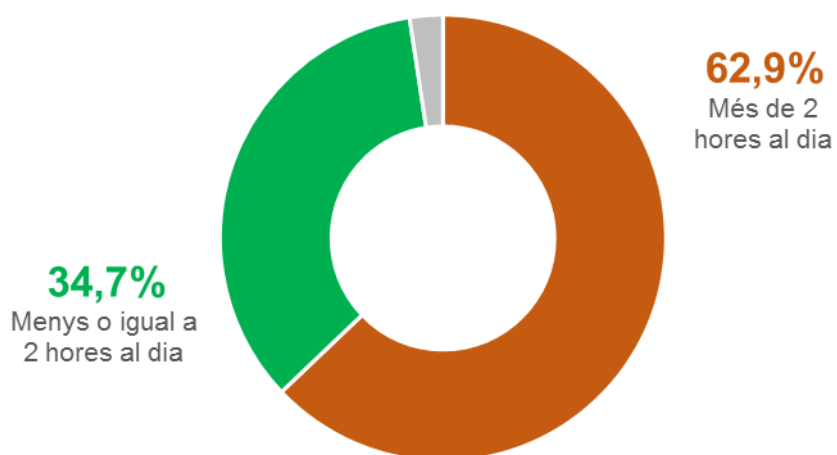
- Entre setmana, més de la meitat dels infants fan un ús correcte de les noves tecnologies ("pantalles")
- Al cap de setmana, l'ús de les tecnologies més de 2 hores al dia augmenta gairebé el doble, incomplint la recomanació

**Figura 17.** Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores d'ús de pantalles entre setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN)

**Figura 18.** Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores d'ús de pantalles en caps de setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

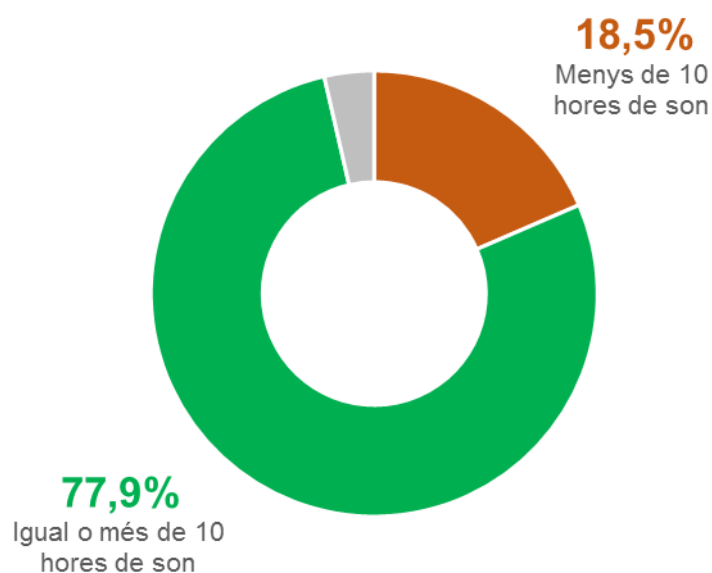
---

# Hores de son

---

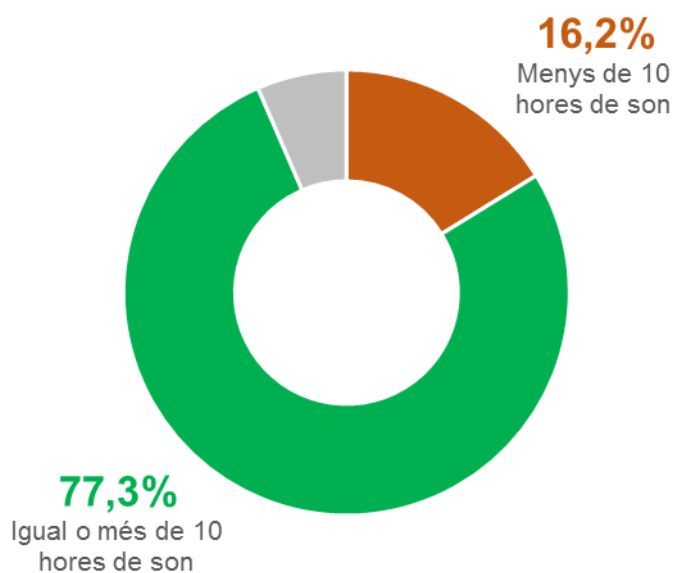
- Tres de cada quatre infants dormen les hores de son recomanades<sup>3</sup> (10 hores o més al dia)

**Figura 19.** Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores de son entre setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

**Figura 20.** Descripció del percentatge d'infants segons compliment de les recomanacions d'hores de son en cap de setmana. Barcelona, 2018.



Font: Projecte de Prevenció de l'Obesitat Infantil en l'educació Infantil (POIBIN).

---

# Conclusions

---

- Un 7% dels infants de 3 a 4 anys presenta obesitat.
- L'obesitat és major en barris de nivell socioeconòmic desafavorit.

## Els hàbits i rutines millor observats...

- L'aigua és la beguda més consumida pels infants.
- Gairebé el 90% dels infants no consumeix begudes ensucrades de manera habitual.
- Entre setmana, més de la meitat dels infants fan un ús correcte de les noves tecnologies ("pantalles").
- Tres de cada quatre infants dormen les hores recomanades ( $\geq 10$  hores de son diàries).

## Els hàbits i rutines a millorar...

- Un elevat percentatge d'infants no realitza una conducta alimentària adequada (no és adequat: sopar davant la televisió, freqüentar restaurants de menjar ràpid o no fer un esmorzar correcte). El 90% dels infants no fa un esmorzar complet.
- Els infants fan un consum insuficient de fruita i verdures al dia (menor a l'òptim de 5 peces de fruita i/o verdura).
- Al voltant de la meitat dels infants de 3 a 4 anys consumeixen, sovint o diàriament, dolços o brioixeria (consum adequat: ocasional).
- Una de cada quatre famílies no fa mai activitat física en família.
- Més de la meitat dels infants fan un ús de les tecnologies per sobre del recomanat, durant els caps de setmana (recomanació:  $\leq 2$  hores diàries).



---

# Bibliografia

---

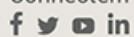
1. Projecte Prevenció de l'Obesitat Infantil de Barcelona. Disponible a: <https://www.aspb.cat/poiba/>, consultat el juliol del 2019.
2. Ajuntament de Barcelona. Gabinet tècnic de programació. Distribució territorial de la renda familiar disponible per càpita, 2016. Disponible a: [https://ajuntament.barcelona.cat/barcelonaeconomia/sites/default/files/RFD\\_2016\\_BCN.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/barcelonaeconomia/sites/default/files/RFD_2016_BCN.pdf), consultat el juliol del 2019.
3. Recomendaciones de horas de sueño por la National Sleep Foundation. Disponible a: <http://www.amsue.org/recomendaciones/>, consultat el juliol del 2019.

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)